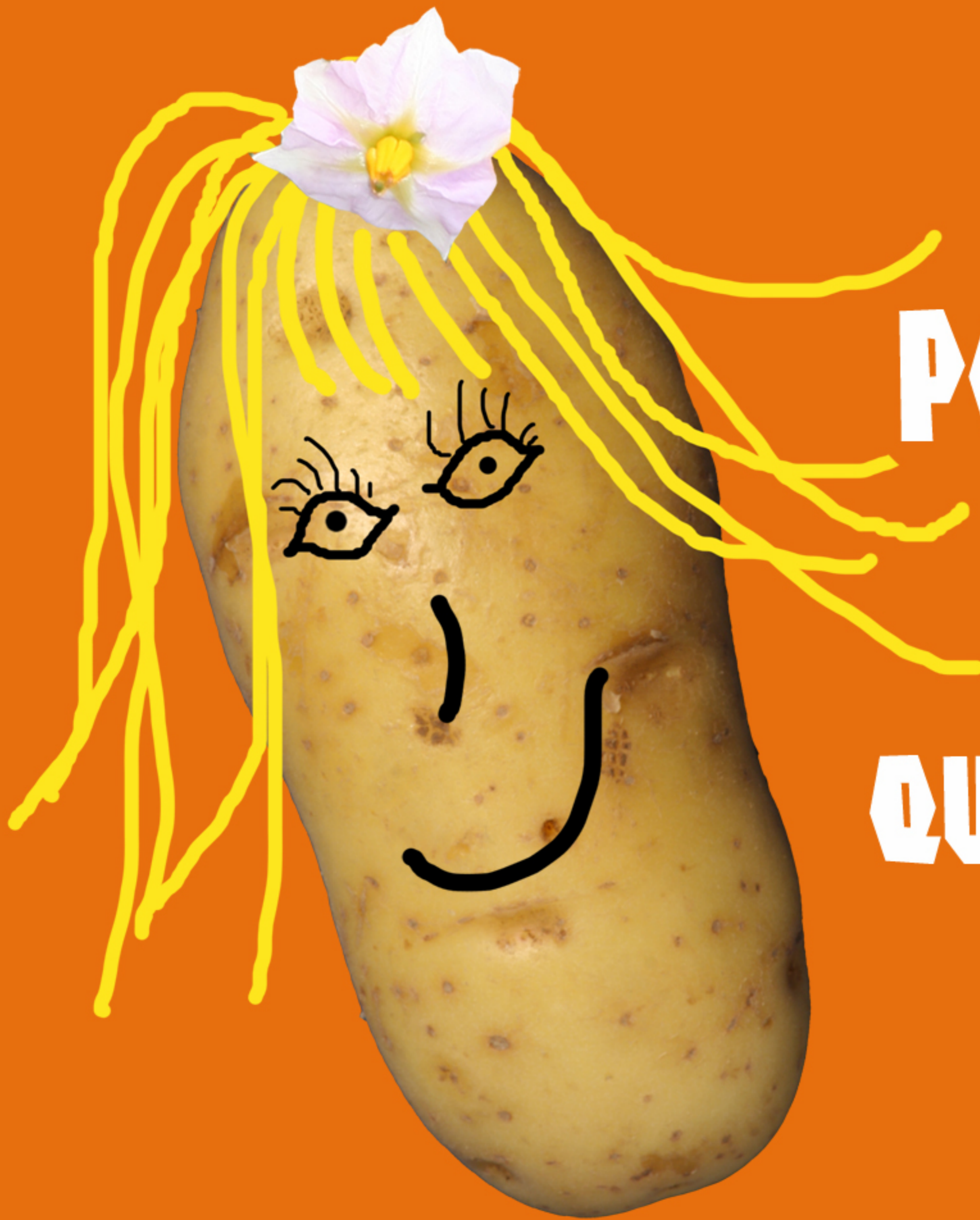


**PATATO & PATATA ...**



**POMME DE  
TERRE  
QUI ES-TU ?**





<b>C'EST QUOI UNE PATATE ?</b>	.....	<b>P. 3</b>
<b>UN ALIMENT SAIN</b>	.....	<b>P. 4</b>
<b>SES NOMBREUX USAGES</b>	.....	<b>P. 5</b>
<b>UN PEU D'HISTOIRE</b>	.....	<b>P. 6-7</b>
<b>COMMENT CA POUSSE ?</b>	.....	<b>P. 8</b>
<b>LES VARIÉTÉS</b>	.....	<b>P. 9</b>
<b>POMME DE TERRE TRANSFORME-TOI !</b>	.....	<b>P. 10</b>
<b>POUR TOUS LES GOÛTS</b>	.....	<b>P. 11</b>
<b>LA CULTURE EN BELGIQUE</b>	.....	<b>P. 12</b>
<b>TRUCS ET ASTUCES</b>	.....	<b>P. 13</b>
<b>AMUSE-TOI !</b>	.....	<b>P. 14</b>

# C'EST QUOI UNE PATATE ?



Un légume ?

Un féculent ?

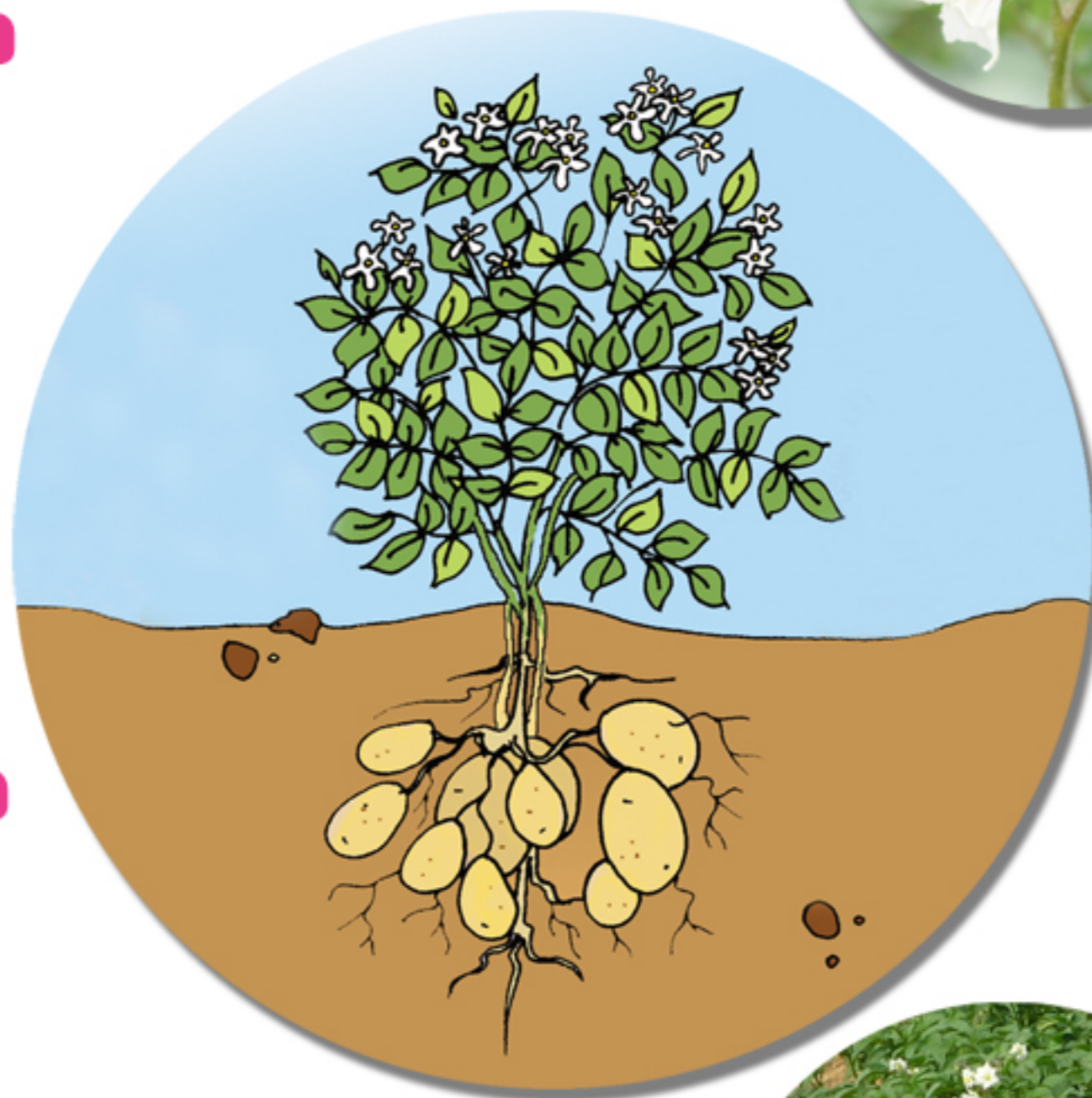
Un fruit ?

Un bulbe ?

Une plante ?

Une racine ?

**COMMENT DIT-ON ?**  
Pomme de terre ... en Français  
Aardappel en Neerlandais  
Potato en Anglais  
Kartoffel en Allemand  
Batata en Portugais  
Patata en Espagnol  
Patate en Italien



Le mot pomme de terre désigne ce **TUBERCULE** qui, à l'extrémité de la tige souterraine, accumule des réserves sous forme d'amidon. C'est un des **LEGUMES** les plus consommés en Europe. On le classe dans la pyramide alimentaire à l'étage des **FECULENTS**.

Le mot désigne aussi la **PLANTE** elle-même dans son ensemble. Cette plante est composée d'une partie visible extérieure (tiges, feuilles et fleurs) et d'une partie souterraine (racines, tiges souterraines et tubercules).

# UN ALIMENT SAIN !

La pomme de terre est riche en **vitamine C**. Elle en contient 340 unités pour 100gr. Cuite à la vapeur, en pelure, elle en contient encore 320 mais pelée et bouillie, elle n'en contient plus que 100 unités pour 100gr. Tant la vitamine C que les vitamines B1-B3 et B6 sont solubles dans l'eau et seraient rejetées avec l'eau de cuisson.

La pomme de terre est riche en **fer** (1.3 mg %). Celui-ci, associé à la consommation de viande rouge est bien absorbé. La pomme de terre contient aussi du potassium et du magnésium.

Les **glucides** contenus dans la pomme de terre sont sous forme d'amidon dont l'absorption est lente. L'énergie fournie par la pomme de terre se fera de façon lente et progressive. De cette façon la sensation de faim sera retardée.

Pour 100g	PDT cuites à l'eau	Riz cuit à l'eau	Pâtes cuites à l'eau
Energie (Kcal)	83	147	94
Graisses (g)	0.1	0.4	0.5

Une pomme de terre contient 70 à 80% d'eau et 20% de matière sèche (dont 17% d'amidon).



## Expérience

La pomme de terre contient de l'amidon. Pour l'observer, coupe une pomme de terre en 2. Verse une goutte d'iode. Autour de la tache bleue apparaissent des zones blanches. C'est de l'amidon. Etonnant, non ?

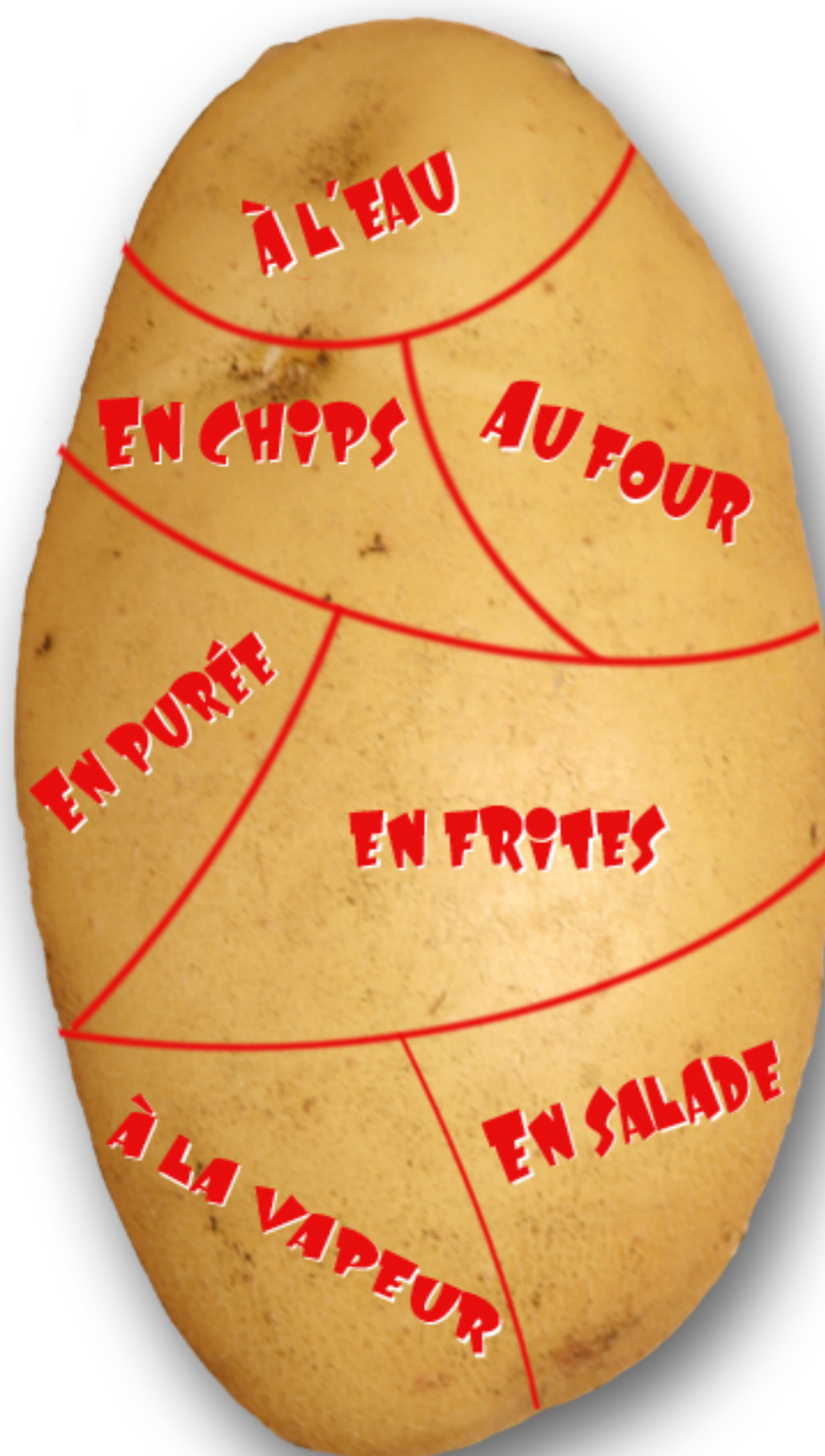


## ATCHOUMM !

La cuisson à la vapeur (ou au micro-ondes) des pommes de terre entières avec la pelure est celle qui préserve le plus la vitamine C qui protège des rhumes et des refroidissements.

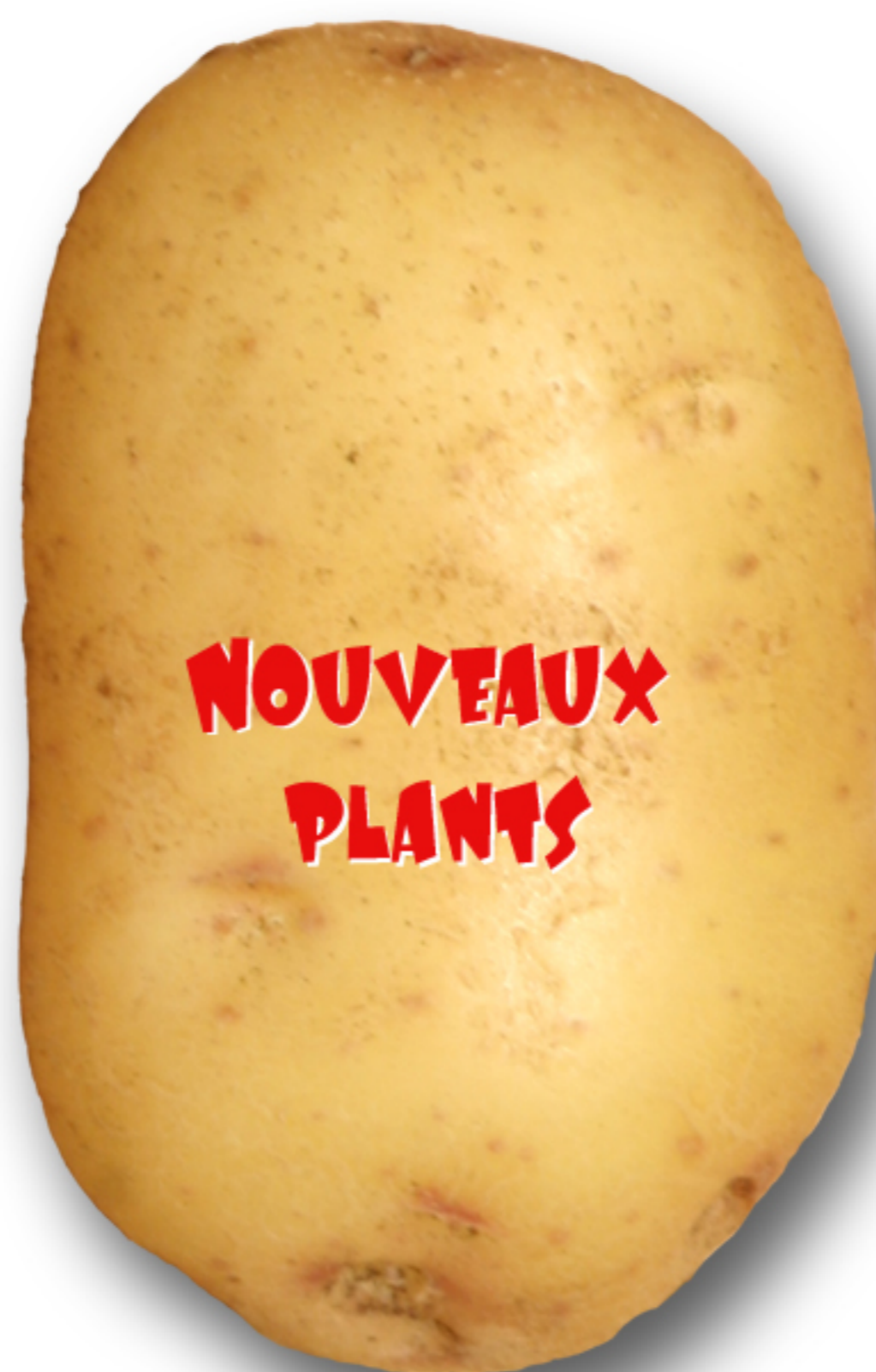
# SES NOMBREUX USAGES

## Pommes de terre de consommation



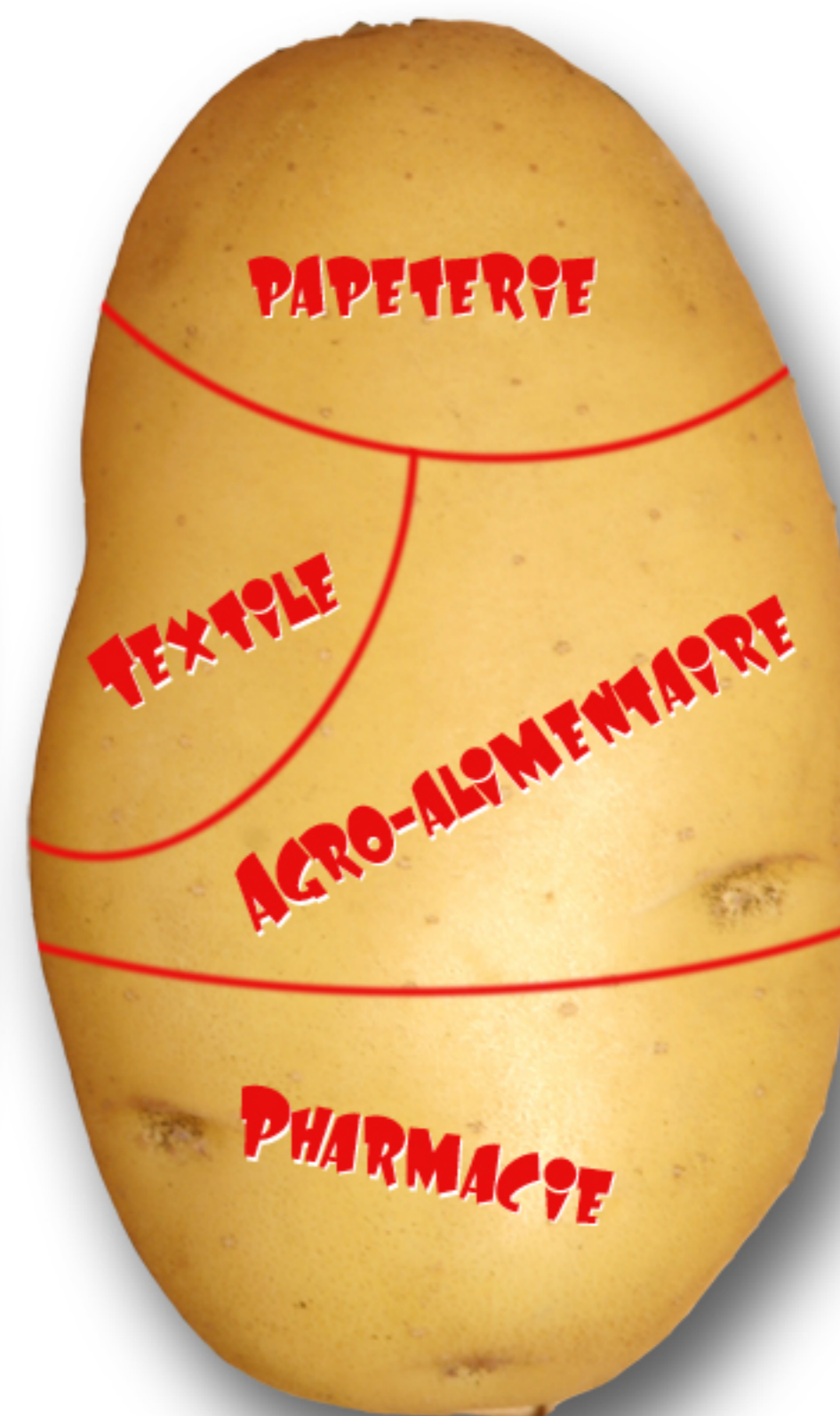
Elles vont être traitées pour éviter la formation de germes. Ce sont ces pommes de terre qui finiront dans ton assiette sous forme de croquettes, röstis, flocons de pomme de terre,...

## Pommes de terre germées



Elles vont être stockées pendant 6 mois. Le temps de germer et d'être prêtes à être plantées.

## Pommes de terre pour la fécule



Grâce à la qualité de leur amidon, elles sont destinées à l'industrie et y sont transformées en plus de 500 produits industriels qui en dérivent (colle, plastique, gellule, pudding,...)

# UN PEU D'HISTOIRE...

## SON ORIGINE ...

La pomme de terre trouve son origine dans les montagnes des ANDES en AMERIQUE du SUD. Il y a 10.000 ANS, elle constituait l'alimentation de base des Indiens Incas qui l'ont baptisée "Papa".

Au 16ème siècle, les conquistadors espagnols ne convoitent que les richesses des Incas (Or et Argent). Ils s'intéressent donc très peu aux tubercules qu'ils acheminent néanmoins vers les mines pour nourrir les Indiens. Ce sont des missionnaires (membres de l'église catholique) qui vont ramener cette nouvelle plante dans leur patrie.

Dans nos régions, au 16ème siècle, le botaniste flamand Carolus Clusius, introduit la pomme de terre en Allemagne, en Autriche et d'autres pays européens. L'Irlande est le premier pays à cultiver la pomme de terre à grande échelle.



Mais il faut attendre le 18ème siècle pour que la pomme de terre devienne un aliment populaire par excellence ! Car avant ça, elle est considérée comme impropre à la consommation et donnée en nourriture aux cochons.



## POISSON-FRITE

Les frites sont une invention wallonne !

Pour se nourrir les pauvres pêchaient de petits poissons dans la Meuse. Mais lors d'un hiver extrêmement froid, il leur fut impossible de pêcher, tant le fleuve fut gelé.

Pour remplacer cet aliment, il coupèrent des pommes de terre en forme de petits poissons et les passèrent à la friture.

Les frites sont nées !



## EN FRANCE

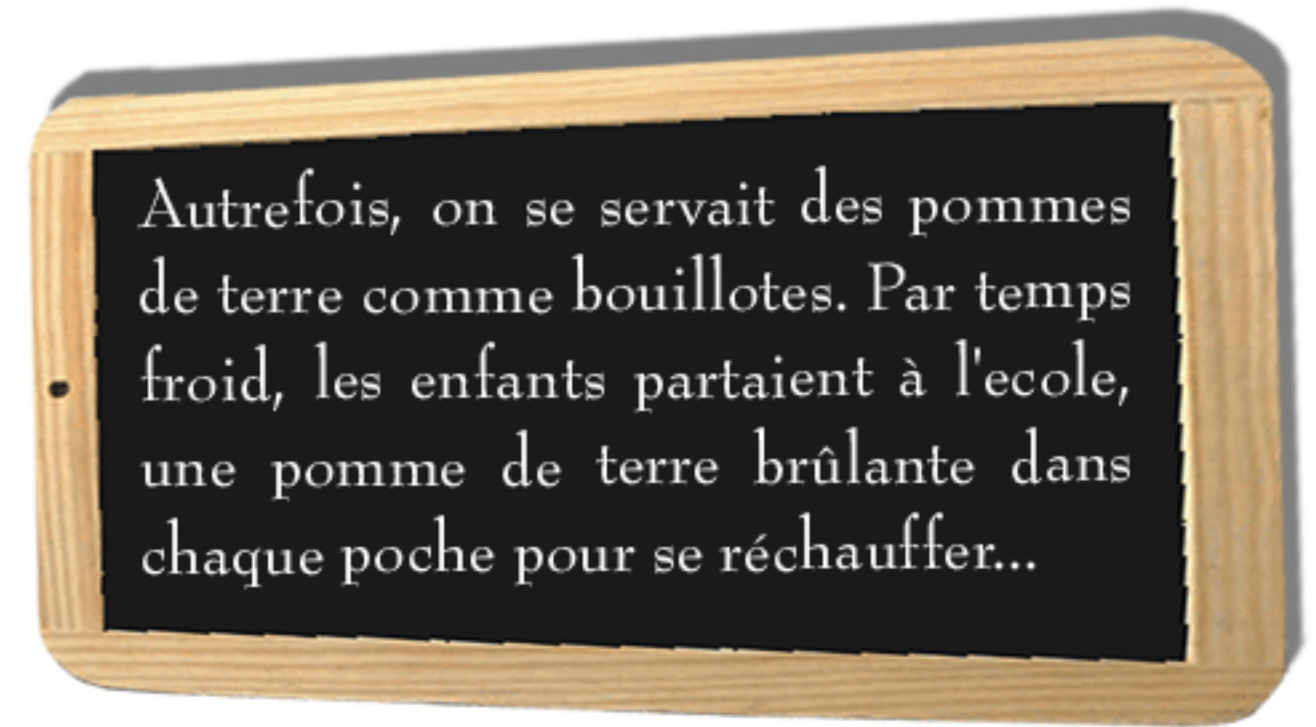
Auguste Parmentier, médecin militaire, prisonnier français en Allemagne, ne reçoit que des pommes de terre pendant sa captivité.

Dès sa libération en 1770, il les introduit en France, en offrant une corbeille de ce fameux tubercule au roi Louis XIV.

Celui-ci l'autorise alors à les cultiver sur des terrains aux portes de Paris.

Pour en faire manger à ses méfiants compatriotes, il imagina une ruse très ingénieuse. Il fit garder son champ la journée pour que les pauvres s'imaginent qu'il s'agissait d'une plante de grande valeur. La nuit tombée et la garde levée, ces derniers vinrent les voler et les replantèrent. Et c'est ainsi que la pomme de terre se répandit dans toute la France.

Parmentier a donné son nom à un plat typiquement français. Un plat composé de viande hachée, d'oignons et de pommes de terre.



Autrefois, on se servait des pommes de terre comme bouillottes. Par temps froid, les enfants portaient à l'école, une pomme de terre brûlante dans chaque poche pour se réchauffer...

## UN CADEAU ...

Très rapidement, la pomme de terre devient, au 18<sup>ème</sup> siècle, l'aliment de base du pauvre en Europe. Après de nombreuses mauvaises récoltes de céréales, elle semble être un cadeau inespéré !

## MAIS FRAGILE ...

Le Mildiou (maladie de la pomme de terre) frappa l'Irlande au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle. Près d'1 million d'Irlandais moururent de faim, d'autres émigrèrent pour échapper à la famine.



"Les mangeurs de pommes de terre" de V. Van Gogh

# COMMENT CA POUSSE ?

## Le journal de Grégory

15  
Avril

Les premiers beaux jours du printemps sont là, il ne gèle plus. Mes tubercules ont bien germé, il est temps pour moi de les mettre en terre.

2  
mai

Je surveille mon champ car le petit germe devrait bientôt percer la terre et former une tige aérienne. Pour ce faire, il aura puisé sa nourriture dans la chair du plant.

C'est ensuite la partie souterraine qui se développera et de petits tubercules se formeront au bout des racines.

4  
juin

Afin d'éviter que les plants ne soient en contact avec la lumière et verdissent, j'ai accumulé de la terre au-dessus de chaque plant (le buttage),

17  
juin

De jolies fleurs vont apparaître sur mes plants. Elles se transformeront en un petit fruit. Celui-ci n'est pas comestible.

16  
août

L'automne arrive, les feuilles commencent à jaunir. Ces dernières, appelées "fanés", me signalent que les pommes de terre vont pouvoir être récoltées.

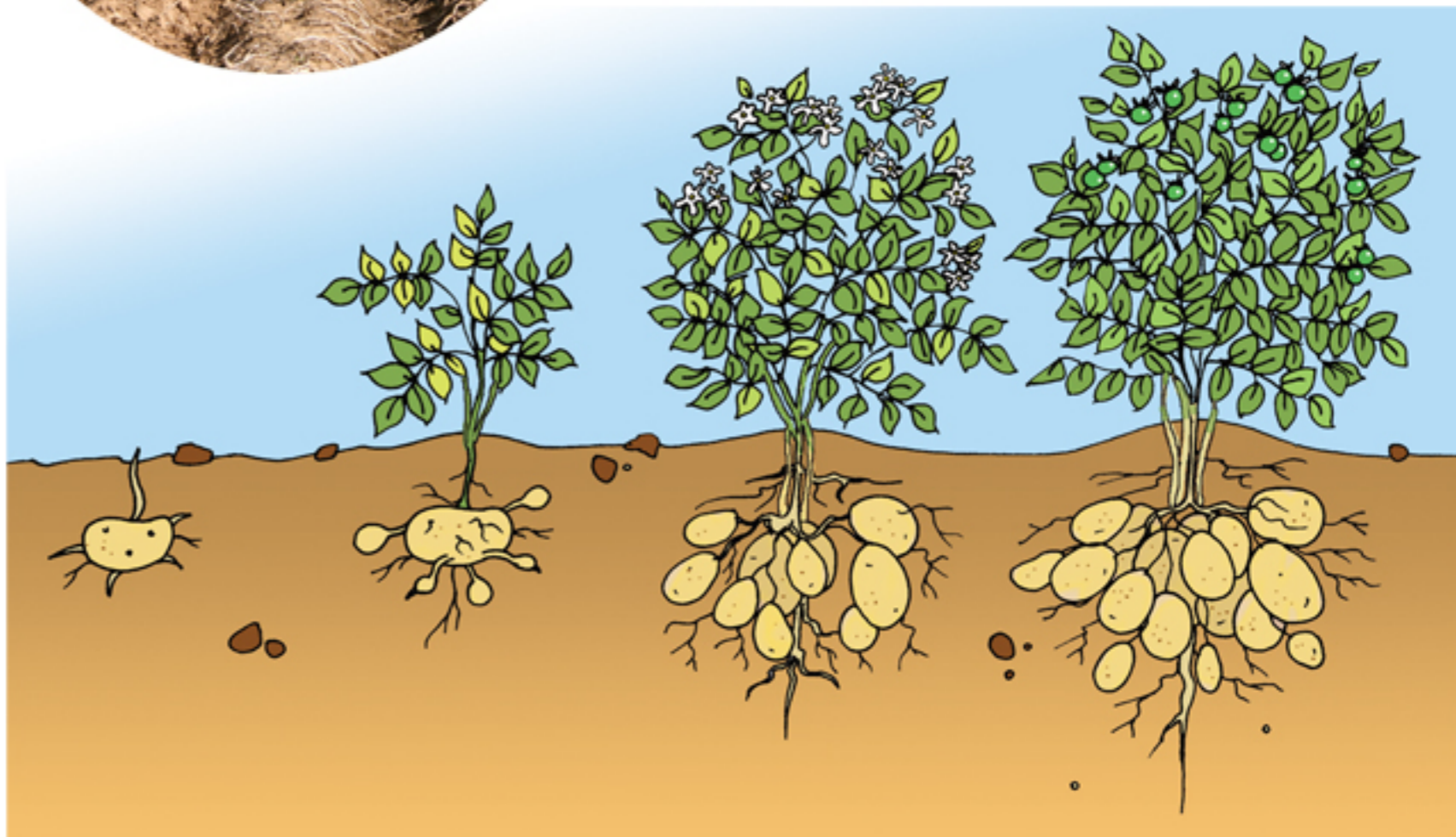
*P.S : Mes petites pommes de terre sont sensibles... Tout au long de leur culture, je les ai protégées contre leurs ennemis (maladies, insectes,...) en utilisant des moyens modernes*



4  
sept



L'arrachage ! Une pomme de terre plantée donne de 15 à 20 nouvelles pommes de terre !



# LES VARIÉTÉS



## PLUS DE 3000 VARIETES ...

Chaque pomme de terre a son nom. Chaque variété est un peu différente, par sa forme, sa couleur, la texture de sa peau, sa fermeté et son goût. Quelques exemples ...

**Bintje**: très connue, c'est avec elle qu'on fait des frites, d'excellentes purées et des potages. Sa chair est jaune pâle et farineuse. (se décompose à la cuisson).

**Charlotte/Nicola**: elles sont très bonnes pour faire la cuisine (à la vapeur, robe des champs, salade). Leur chair est ferme (ne se décompose pas quand on les cuit).

**Franceline** : sa particularité est sa peau rouge. Sa chair est ferme.

**Corne de gatte** : c'est le nec plus ultra en matière de goût. Sa chair est très ferme et sa forme tortueuse et allongée rappelle celle des cornes d'une chèvre.



## "Terra-Nostra", le meilleur de nos terres

Terra Nostra est un label de qualité pour les pommes de terre produites en Wallonie.

Les pommes de terre sous Terra Nostra sont contrôlées par un organisme certificateur indépendant qui certifie que les pommes de terre respectent les normes du cahier des charges.

**Les atouts de Terra Nostra** pour le consommateur sont :

- analyse culinaire : garantit le bon goût de la pomme de terre
- contrôle par un organisme indépendant : garantit la qualité
- respect de l'environnement



# POMME DE TERRE ! TRANSFORME TOI ...



Les pommes de terre, qui sont destinées à la consommation, sont amenées dans les usines par camions. Elles y seront, soit transformées, soit stockées pour être transformées plus tard.



Les pommes de terre vont ensuite passer un test pour savoir si elles conviennent à la fabrication de chips, frites, purées ou autres. On observe leur forme, leur taille, leur teneur en matière sèche,...



Les pommes de terre satisfaisant aux différents critères, encore pleines de terre, sont lavées et triées pour enlever cailloux, feuilles, mauvais tubercules et sont ensuite épluchées.

## ... EN FRITES



Les longs tubercules vont servir à la fabrication de frites, les ronds à faire des chips, les autres servent à faire des cubes ou des rondelles,...



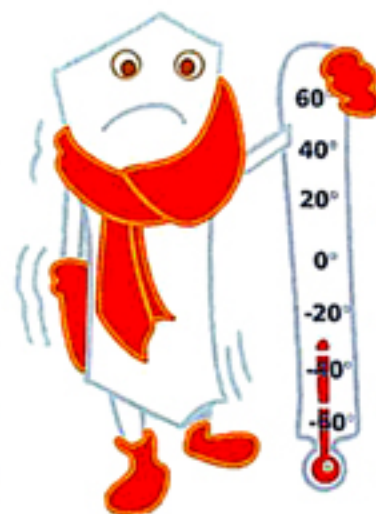
Les pommes de terre sont découpées en bâtonnets



Pour avoir une belle couleur dorée, les bâtonnets sont d'abord blanchis à l'eau chaude, puis égouttés et séchés.



Ils passent ensuite dans une friteuse remplie d'huile végétale à 140 °C, puis sur un tapis vibrant pour y être déshuilés.



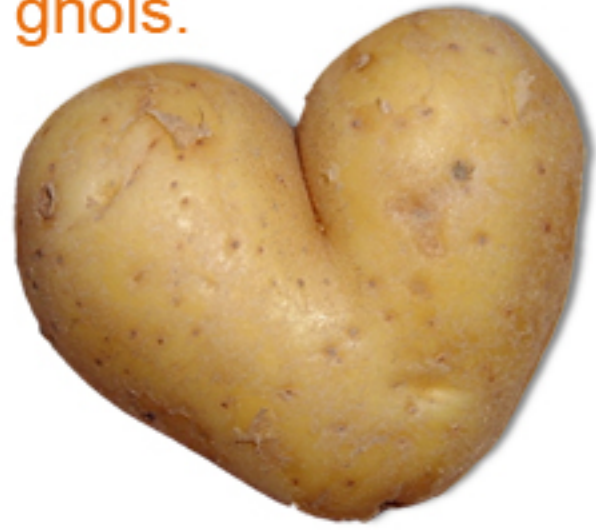
Les frites sont emballées puis surgelées à -40°C. Elles sont ensuite distribuées dans les différents points de vente.



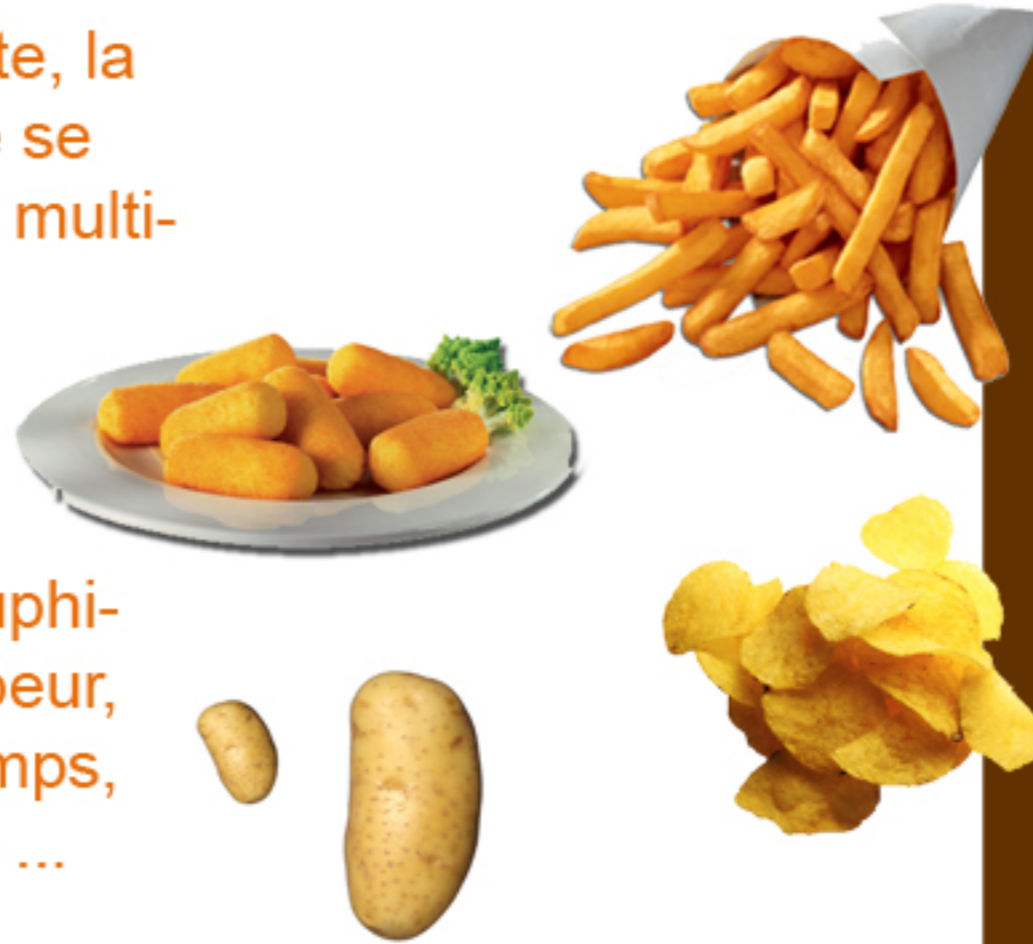
A la maison, après une cuisson à l'huile à 180 °C, tu obtiens de délicieuses frites dorées et croustillantes. Un délice !

# POUR TOUS LES GOÛTS

Dans notre pays, la consommation moyenne de pommes de terre oscille autour de **100 kg/HABITANT** par an (90kg/habitant dans l'UE). Les plus grands consommateurs sont les Irlandais, les Anglais et les Espagnols.



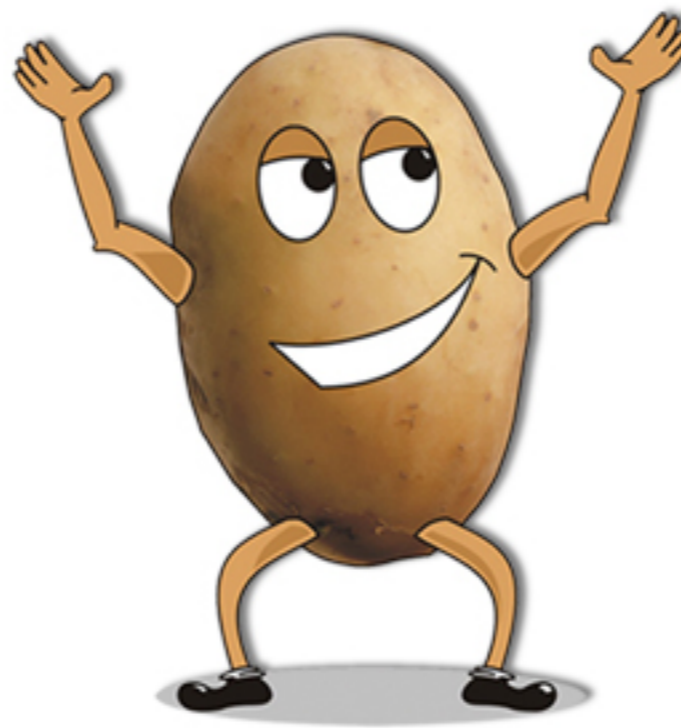
Dans ton assiette, la pomme de terre se décline sous de multiples formes:



En Frites, croquettes, gratin dauphinois, purée, potage, à l'eau, à la vapeur, risolée, au four, en robe des champs, en salade, flocons de purée, röstis, ...

Quelles préparations préfères-tu ?

Au magasin, tu retrouves la pomme de terre au rayon fruits et légumes, mais aussi dans certains plats préparés, au rayon épicerie pour les flocons de purée et les chips, mais aussi au rayon des surgelés où tu trouveras une large gamme de produits.



**100 PATATES !**



## LES POMMES DE TERRE SE BOIVENT AUSSI !

- Les Incas faisaient de la «chicha » (sorte de bière).
- Les Russes fabriquent de la vodka (un alcool à base de pommes de terre)
- Les Danois de l'Aquavit, eau de vie à base de pommes de terre aromatisée aux herbes.
- Le jus de pommes de terre se boit lui aussi pour soigner les problèmes digestifs.

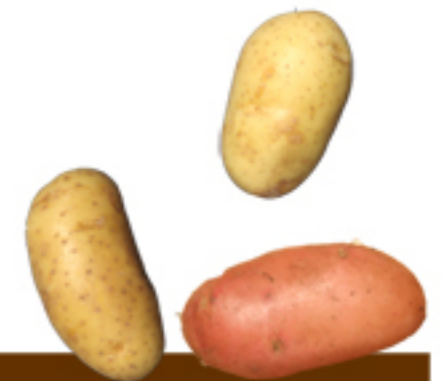
# LA CULTURE EN BELGIQUE



La Belgique cultive environ 63.000 ha de pommes de terre, avec un rendement de 45 T/ha., cela donne une production totale de pommes de terre de 3.000.000 T.  
2000 ha supplémentaires sont réservés à la culture des plants.



**3.000.000 TONNES**



La Wallonie contribue à 40% de la production nationale. Le sol wallon est idéal pour la culture de la pomme de terre. Environ 3500 agriculteurs wallons la cultivent.



## LES ATOUTS DE NOTRE REGION

- Climat tempéré frais avec des pluies régulières.
- Relief adapté (cultures jusqu'à 500m d'altitude).
- Sol limoneux caractérisé par une terre légère et fertile.
- Bio-diversité importante et rotations longues (3 à 5 ans).

La terre est riche mais les pommes de terre ont besoin de beaucoup d'énergie pour grandir, il faut donc laisser reposer la terre pendant plusieurs années avant d'y replanter des pommes de terre.

# TRUCS ET ASTUCES ...

## COMMENT LES CONSERVER ?



La pomme de terre déteste la lumière. Il faut donc la conserver dans un endroit sombre et à l'abri de l'humidité.

Exposée à la lumière, la pomme de terre va développer de petites taches vertes qui vont la rendre toxique et donc in mangeable.

Dans de bonnes conditions, elles peuvent se conserver un an !



Ne jamais conserver les pommes de terre à côté des oignons ! Les deux se mettraient directement à germer !

## TRUCS ET ASTUCES ...

Si tu as les mains colorées (taches de fruits,...) ou malodorantes (odeurs de poissons, oignons,...), frotte-toi les mains sur une pomme de terre crue.

Si tu souffres de gerçures ou brûlures, applique quelques rondelles de pomme de terre crue. Tu verras cela fait du bien !

Si de mauvaises odeurs se baladent dans ton réfrigérateur, déposes-y une pomme de terre crue pelée.

Si le potage est trop salé, jettes-y une pomme de terre coupée en gros quartiers, ceux-ci vont absorber l'excès de sel ! Retire-les avant qu'ils ne soient trop cuits et se désagrègent !



# AMUSES-TOI !

## PATATOGRAPHIE



Avec la pomme de terre, deviens un artiste !

Coupe une pomme de terre en deux.

Tu peux d'abord dessiner un motif sur une moitié.  
Découpe le ensuite à l'aide d'un couteau, afin qu'il ressorte en relief

Une fois ton tampon terminé ...  
Verse un fond de peinture dans un large récipient et déposes-y un buvard.

Attends que celui-ci soit complètement imprégné et déposes-y ton tampon.

Reporte le ensuite sur ton papier et laisse aller ton imagination.

## TERRA NOSTRA EN ROBE DES CHAMPS



Ingrédients / 4pers. : 4 pommes de terre "Terra Nostra" à chair ferme - Lard fumé 150 gr. - Moutarde 1c. à soupe - 1 Noix de beurre - Ciboulette et Persil - Crème fraîche 15 cl. - Beurre 1 c. à soupe - Fromage Ardenner 150gr. - Muscade, Poivre

### Préparation

Lave les pommes de terre et enfourne-les à 200°C pendant 20 minutes.

Fends-les ensuite dans le sens de la longueur et retire la chair que tu mélangeras ensuite avec la farce.

Coupe le lard en petits dés et fais-les revenir dans du beurre. Mélange l'Ardenner avec le beurre ramoli.

Asaisonne avec de la moutarde et du poivre.

Ajoutes-y la ciboulette ciselée ainsi que la pulpe de pomme de terre et le lard.

Mélange le tout et remplis les pommes de terres du mélange obtenu. Passe-les au four 3 à 4 minutes pour les gratiner.

# EXPRESSIONS

**En avoir lourd sur la patate**

Etre déçu, triste

**Refiler la patate chaude**

Refiler son problème

**Avoir la frite, avoir la patate**

Etre en forme

**Avoir le nez en patate**

Avoir un gros nez rond et boursoufflé

**En avoir ras la patate**

En avoir assez, être dégoûté

**« Saving the world with potatoes »**  
**« Sauver le monde avec des pommes de terre »**



Cette brochure a été réalisée en janvier 2008 dans le cadre de l'année internationale de la pomme de terre proclamée par l'ONU, dont l'objectif principal est de réduire la faim dans le monde. En effet, en tant qu'aliment à haute valeur énergétique, la pomme de terre a un rôle à jouer dans la lutte contre la faim et la pauvreté dans les pays en voie de développement...

[www.apaqw.be](http://www.apaqw.be)  
[www.pommesdeterre.be](http://www.pommesdeterre.be)  
[www.pommedeterre2008.be](http://www.pommedeterre2008.be) (site officiel)

